



12月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり たまごスープ バナナ	米 豆腐・豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・酒・おろし生姜・ おろしにんにく・味噌・砂糖・甜面醤・醤油・片栗粉 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・塩・かつお節 卵・えのき・もやし・青梗菜・中華だしの素 バナナ	おせんべい リツツサンド (リツツ・りんごジャム)
2 (火)	ごはん 鶏肉のゆずソース マヨ和え 味噌汁 みかん	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・ゆず・みりん・砂糖・醤油 カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン・マヨネーズ・塩・こしょう しめじ・白菜・ごぼう・カットわかめ・味噌 みかん	リツツ 麩のラスク (麩・バター・グラニュー糖)
3 (水)	ごはん 鯖の焼きおろし煮 白和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖・塩・大根・醤油・酒・砂糖 豆腐・ほうれん草・しらたき・人参・ひじき・すりごま・白みそ・みりん・砂糖・薄口 油揚げ・さつま芋・玉葱・椎茸・みつば・味噌 オレンジ	シガーフライ ジャムチーズトースト (食パン・クリームチーズ・グラニュー糖・ ブルーベリージャム)
4 (木)	ごはん レバーのかりんとう ゆかり和え 味噌汁 りんご	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖・いりごま 白菜・もやし・ゆかり 玉葱・豆腐・なめこ・葱・味噌 りんご	クラッカー ココアボーロ (小麦粉・無塩バター・油・ココア・砂糖)
5 (金)	 お弁当の日  必ず火を通したものを入れていただきますようお願い致します。		おせんべい ゼリー
	★ひまわり組は「もちつき会」があります。		
6 (土)	ねぎ塩チャーハン 中華スープ オレンジ	米・豚バラ肉・白葱・おろしにんにく・おろし生姜・鶏がらスープの素・塩・こしょう 鶏肉・春雨・白菜・人参・中華だしの素 オレンジ	ビスケット おやつパン
8 (月)	ごはん 豚肉の甘辛煮 梅和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・油・ごぼう・人参・水煮大豆・おろし生姜・砂糖・醤油・酒 きゅうり・たけのこ・かぶ・梅干し・かつお節・醤油・砂糖 キャベツ・さつま芋・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ	干し芋 シュガーパイ (パイシート・グラニュー糖)
9 (火)	ごはん 肉団子 塩っペ和え 味噌汁 みかん	米 豚挽肉・塩・玉葱・人参・パン粉・牛乳・片栗粉・揚げ油・醤油・ 砂糖・みりん キャベツ・もやし・塩っペ えのき・白菜・厚揚げ・みつば・味噌 みかん	クラッカー 里芋ピザせんべい (餃子の皮・里芋・ベーコン・葱・塩・ おろしにんにく・ピザ用チーズ・ 鶏がらスープの素・油)
10 (水)	ごはん 鮭のケチャップ焼き サラダ スープ バナナ	米 鮭・ケチャップ・パセリ カリフラワー・ブロッコリー・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 豚挽肉・油・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・鶏がらスープの素 バナナ	ビスケット いもいもドーナツ (さつま芋・片栗粉・砂糖・油・ ベーキングパウダー・揚げ油)
11 (木)	里芋ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 春菊の和え物 味噌汁 みかん	米・鶏肉・里芋・人参・砂糖・醤油 鶏肉・酒・塩・鶏がらスープの素・片栗粉・揚げ油 春菊・白菜・ツナ・コーン・かつお節・醤油・砂糖 大根・椎茸・もやし・カットわかめ・味噌 みかん	シガーフライ スノーボール (小麦粉・砂糖・無塩バター・ コーンスター・粉糖)
12 (金)	黒糖丸パン ミートグラタン コロコロサラダ スープ オレンジ	強力粉・牛乳・黒糖・塩・ドライイースト・バター 豚挽肉・マカロニ・玉葱・人参・じゃが芋・ケチャップ・トマトピューレ・ 鶏がらスープの素・ピザチーズ・砂糖・中濃ソース・油 大根・きゅうり・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 鶏肉・油・もやし・えのき・白菜・鶏がらスープの素 オレンジ	おせんべい たぬきおにぎり (米・天かす・めんつゆ・葱・もみのり)
13 (土)	ペペロンチーノ風 スープ バナナ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・キャベツ・塩・油・おろしにんにく 豚挽肉・油・人参・しめじ・玉葱・じゃが芋・鶏がらスープの素 バナナ	リツツ おやつパン
15 (月)	ごはん 田舎煮 納豆和え すまし汁 りんご	米 鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・里芋・干し椎茸・油・味噌・醤油・みりん・砂糖 白菜・もやし・人参・納豆・もみのり・醤油 かぶ・玉葱・油揚げ・カットわかめ・塩・薄口 りんご	ビスケット ココアどら焼き (ホットケーキミックス・みりん・砂糖・ 豆乳・ココア・砂糖・コーンスター)

	献立名	材料名	おやつ
16 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ ワインナー バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・油・ハヤシルウ キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 ワインナー バナナ	リツツ すいとん汁 (小麦粉・鶏肉・白菜・大根・人参・白葱・油・味噌)
17 (水)	梅鯖ごはん 鶏肉のマヨポン焼き なめたけ和え こんこん汁 みかん	米・鯖・塩・酒・しそ・生姜・梅干し・いりごま・塩 鶏肉・葱・マヨネーズ・ポン酢・酒・醤油・みりん もやし・ほうれん草・切干大根・なめたけ・醤油 厚揚げ・れんこん・大根・白葱・味噌 みかん	おせんべい ぶたまん (肉団子・ホットケーキミックス・水・油・食紅・黒ゴマ)
18 (木)	ごはん 豆腐の味噌炒め 和え物 のっつい汁 オレンジ	米 豆腐・豚バラ肉・キャベツ・人参・たけのこ・ごま油・おろし生姜・味噌・酒・醤油・砂糖 大根・きゅうり・ツナ・醤油・砂糖 鶏肉・油・椎茸・ごぼう・里芋・しらたき・葱・薄口・塩・片栗粉 オレンジ	シガーフライ 鬼まんじゅう (小麦粉・砂糖・さつま芋)
19 (金)	ごはん 白身魚のフライ おかか和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中農ソース プロッコリー・コーン・ちくわ・かつお節・醤油 豆腐・かぼちゃ・えのき・葱・薄口・塩 バナナ	クラッカー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
20 (土)	混ぜ込みごはん 豚汁 オレンジ	米・塩・鶏肉・しめじ・人参・れんこん・みりん・油 豚肉・油・ごぼう・大根・白菜・里芋・葱・味噌 オレンジ	リツツ おやつパン
22 (月)	ごはん 鶏肉のごまごま焼き ひじきの炒め煮 <u>冬至汁</u> りんご	米 鶏肉・砂糖・酒・みりん・醤油・白いりごま・黒いりごま ひじき・人参・油揚げ・みりん・酒・砂糖・醤油・油 豚バラ肉・油・かぼちゃ・人参・れんこん・糸こんにゃく・白葱・味噌 りんご	干し芋 だいこんもち (大根・上新粉・片栗粉・塩・ツナ・葱・ごま油・醤油・砂糖)
23 (火)	鶏の照り焼き丼 かみかみサラダ 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・油・白葱・玉葱・しめじ・もみのり・酒・みりん・砂糖・醤油・ おろし生姜 小松菜・切干大根・ごぼう・しらす干し・薄口・ごま油・酢・砂糖 厚揚げ・白菜・もやし・カットわかめ・味噌 バナナ	リツツ クリスマスケーキ (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・いちご・みかん缶・豆乳生クリーム)
24 (水)	★クリスマスマニューキ ケチャップライス <u>米粉フライドチキン</u> ミニツリーサラダ スープ みかん	米・鶏肉・玉葱・ケチャップ・鶏がらスープの素・塩・こしょう 鶏肉・長芋・米粉・豆乳・塩・おろしにんにく・揚げ油 じゃが芋・プロッコリー・コーン・人参・ツナ・マヨネーズ・塩・こしょう 豚挽肉・油・しめじ・キャベツ・玉葱・塩・こしょう・鶏がらスープの素 みかん	おせんべい もちもち雪だるまパン (白玉粉・砂糖・油・豆乳・ココア・粉糖)
25 (木)	ごはん 鯖のカレーマヨ焼き 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鯖・塩・おろしにんにく・醤油・マヨネーズ・カレー粉 キャベツ・ちくわ・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 かぶ・なめこ・豆腐・みつば・味噌 オレンジ	クラッカー クリームチーズクッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・クリームチーズ)
26 (金)	年越しうどん 和え物 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	うどん・鶏肉・油・油揚げ・玉葱・椎茸・人参・葱・薄口・醤油・塩・酒・みりん れんこん・きゅうり・ツナ・かつお節・マヨネーズ・薄口 じゃが芋・鶏挽肉・油・砂糖・みりん・醤油・片栗粉 バナナ	ピスケット おにぎり (米・塩・油・すりごま・ごま油)
27 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉葱・醤油・砂糖・おろし生姜・油・もみのり 鶏肉・油・白菜・人参・里芋・葱・味噌 オレンジ	おせんべい おやつパン
28(日) ～ 31(水)		  年末休園  	

※1月のお弁当の日は、**5日(月)**です。

★緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみて下さいね。

天候等の理由により、一部献立がかわる場合がありますので、あらかじめご了承下さい